

《不生病！24節氣X360道調養體質》

图书基本信息

书名：《不生病！24節氣X360道調養體質的養生湯粥療方》

13位ISBN编号：9789888137589

10位ISBN编号：9888137581

出版时间：2012-3

作者：書香悅己

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《不生病！24節氣X360道調養體質》

內容概要

了解四季的節氣變化，適應自然的養生之道——春養肝、夏養心、秋養肺、冬養腎

24節氣的對症養生療方

四季對症吃，99%的病自己就會好！

節氣養生?照症療方?體質改善?美容瘦身

「順應節氣，自然養生」強化自癒力，再也不生病！

食品安全監督暨營養保健師VS保健飲食生活研究家

黃金組合專業打造·360道最實用的養生湯粥療方

食品安全監督暨營養保健師賈學亮與保健飲食生活研究家書香悅己，依據不同節氣、年齡、體質、症狀、美容需求，共同設計超美味養生的360道實用湯粥療方，更詳細備註各年齡層、體質、症狀的療養秘訣，還有中藥小字典與健康知識，讓你輕輕鬆鬆作自己和全家人的養生保健顧問！

《不生病！24節氣X360道調養體質》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com